

Wer uns treffen möchte:

Wir treffen uns jeden
Dienstag
um 19.30 Uhr
im Bürgertreff MiT,
2.OG, Raum 2.07

Am Marktplatz 4
73240 Wendlingen

Kontakt:

Dienstagstreff@t-online.de

0177 2480984, Werner

0152 33994547, Egbert

0178 4258351, Erika

0176 31706532, Mareike

[https://dienstagstreff-
wendlingen.de](https://dienstagstreff-wendlingen.de)



dienstagstreff

*unterwegs zu einem
zufriedenen leben*





„Wir wollen in erster Linie zufrieden ohne Suchtmittel leben. Dazu gehört auch, dass wir lernen, mit den großen und kleinen Problemen des Lebens und unseren Gefühlen besser umzugehen.“

Regeln für den Dienstagstreff

Verschwiegenheit

Alles was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt in der Gruppe und darf **nicht** außerhalb weitergegeben werden! Das gilt insbesondere für Namen und Besprochenes.

Respekt und Toleranz

Wir respektieren uns gegenseitig. Dazu gehört auch, dass niemand beschimpft oder beleidigt wird. Bei kritischen Themen sind alle Beteiligte mit einzubeziehen. Die Meinungen anderer werden respektiert.

Suchtmittelfrei erscheinen

Wer alkoholisiert ist oder andere Suchtmittel benutzt hat, darf an diesem Gruppenabend nicht teilnehmen.

Zuhören und ausreden lassen

Wenn jemand etwas sagt, hören wir zu und lassen die Person ausreden. Wir reden in der „Ich“ Form, wenn wir von uns selbst reden oder die eigene Meinung mitteilen.

Ehrlichkeit und Offenheit

Alles darf gesagt werden und alle Gefühle dürfen sein. Tränen, Freude, Trauer, Wut usw. solange niemand geschädigt wird. Durch Ehrlichkeit und Offenheit entsteht Vertrauen.

Probleme und Krisen haben immer Vorrang

Es soll den Teilnehmern in der Gruppenzeit gutgehen. Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit ihre Befindlichkeiten mitzuteilen und was sie gerade bewegt. Probleme / Krisen haben immer Vorrang vor einem Gruppenthema.

- Wir setzen auf persönliche Beziehungen
- Wir sehen den ganzen Menschen
- Wir begleiten Betroffene und Angehörige gleichermaßen
- Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz
- Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe
- Wir freuen uns über Pünktlichkeit